

ANNEXE 1 : Exemples d'activités s'adressant aux aînés pour prévenir le déconditionnement

Autonomie et mobilité

- Bouger les bras et les jambes par soi-même, en position debout, assise ou couchée.
- Se lever 5 fois de suite d'une chaise, matin et soir.
- Si possible, se lever debout toutes les heures ou profiter des interventions requises par les intervenants pour se mobiliser et préserver son équilibre.
- Utiliser des applications ou des plateformes en ligne pour visionner des vidéos d'exercices simples à réaliser.
- **Participer à des programmes d'exercices de groupe à leur reprise.**

Nutrition et hydratation

- Avoir une hygiène buccodentaire régulière et adéquate.
- Prendre des collations riches en protéines (à base de noix, de légumineuses, de produits laitiers, suppléments alimentaires, etc.), si la condition médicale le permet.
- Boire minimalement 1,5 litre d'eau ou de liquide par jour, sauf si une condition médicale exige une restriction.
- Boire de façon régulière tout au long de la journée, sans attendre d'avoir soif.
- **Manger en compagnie d'un proche.**

État cognitif et comportement / état psychologique

Les activités qui font travailler la mémoire et les autres fonctions mentales, tels la stratégie et le jugement, sont à privilégier pour maintenir ses capacités cognitives :

- Mots croisés
- Sudoku
- Apprendre à jouer d'un instrument de musique
- S'initier à l'informatique
- Faire des casse-têtes
- Etc.

Les activités d'occupation qui génèrent des sentiments positifs et qui permettent le divertissement **ainsi que la socialisation** sont à privilégier pour réduire les émotions négatives :

- Avoir une routine régulière pour garder le rythme.
- Regarder des albums photo ou fournir un cadre photo numérique.
- Lire un livre, une revue ou tout autre ouvrage d'intérêt.
- Pratiquer la méditation ou toute autre activité d'intériorisation.
- Utiliser différents moyens de communication pour contacter ses proches : téléphone, courriels, messages textes, appels vidéo, etc.
- Discuter d'éléments positifs de votre vie avec un membre du personnel ou un proche.
- **Communiquer avec un bénévole dans un organisme communautaire.**
- **Participer aux activités dans sa résidence à leur reprise.**
- **Aller à la salle à manger, lorsque permis.**

Pour plus d'information sur la prévention du déconditionnement, consulter la page [Prévenir le déconditionnement chez les aînés en contexte de pandémie](#) sur le site [Web Québec.ca](#)